



# 学校給食予定献立表



ふれあいだて歴史の杜食育センター  
だて食育レストラン『eスプーン』  
※facebook公開中！！

だて歴史の杜食育センター  
TEL 0142-23-4019

令和2年度 第558号

月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
1 ごはん 肉じゃが	(低)640 (中)690 (高)736 (中学)797 低31.0 中32.3 高33.8 中学36.4 豚肉、じゃがいも、つきこんにやく、玉葱、人参、さやいんげん、みりん、清酒、かつおだし、しょうゆ、三温糖	2 節分の給食の日 すしごはん すしごはんの素 すまし汁 (鯛だし) わかどりで 若鶏照り焼き ツナそば 手巻き用のり	(低)662 (中)705 (高)748 (中学)794 低30.7 中31.7 高32.5 中学33.6 砂糖、食塩、醸造酢粉末、酸味料、エビボール(原材料の一部にえび、魚介類、豚肉を含む)、四季かまぼこ(原材料の一部に卵、小麦、大豆を含む)、長ねぎ、大根、かつおだし、清酒、食塩、鯛だし(原材料の一部に小麦、大豆、さばを含む)	3 ごはん 大根とえのき茸の味噌汁 のり塩ポテトコロッケ	(低)587 (中)625 (高)663 (中学)705 低20.5 中21.5 高22.2 中学23.2 大根、えのき茸、長ねぎ、みそ、かつおだし	4 コッパン コーンポタージュ ふっくらハンバーグ カリッとポテトの野菜サラダ	(低)647 (中)666 (高)683 (中学)795 低27.5 中28.2 高28.7 中学32.5 玉葱、人参、ベーコン(原材料の一部に卵、乳、豚肉、大豆を含む)、コーン、バター、生クリーム、チーズ、脱脂粉乳、こしょう、チキンコンソメ、牛乳、食塩、コーンクリームスープ(原材料の一部に乳、小麦、牛肉を含む)	5 ほたての無償提供の日 ごはん マカロニと野菜のスープ 北海道産ほたて貝柱フライ2コ 小袋ノンエッグタルトソース 小松菜とベーコンのサラダ	(低)603 (中)647 (高)689 (中学)739 低24.5 中25.8 高26.8 中学28.5 玉葱、人参、キャベツ、アルファベットマカロニ、鶏肉、食塩、こしょう、白ワイン、チキンコンソメ、パイヨングラニュール ほたて貝柱、パン粉、小麦粉、植物性たん白、食塩、ぶどう糖 (原材料の一部に小麦、大豆を含む)
8 ごはん 八宝菜 棒餃子 きゅうりのめんつゆ和え	(低)648 (中)697 (高)745 (中学)811 低31.7 中34.2 高36.6 中学41.2 豚肉、白菜、たけのこ水煮、人参、むきえび、わかめ、玉葱、こしょう、生薬、んにく、でん粉、清酒、チキンコンソメ、しょうゆ、食塩、三温糖 キャベツ、玉葱、にら、生薬、豚肉、鶏肉、豚脂、粒状植物性たん白、パン粉、しょうゆ、食塩、酵母エキス、砂糖、香辛料、小麦粉、食用植物油、麦芽糖 (原材料の一部に豚肉、鶏肉、大豆、小麦を含む)	9 ひがいの 麦入りごはん ハッシュドチキン フルーツゼリー和え	(低)649 (中)708 (高)763 (中学)840 低17.8 中19.3 高20.9 中学23.2 玉葱、鶏肉、人参、しめじ水煮、んにく、バター、赤ワイン、ウスターソース、食塩、トマトケチャップ、ハヤシルウ (原材料の一部に乳、小麦、バナナ、りんご、大豆、鶏肉を含む)	10 水産物の無償提供の日 ごはん 豆腐と油揚げの味噌汁 北海道産鮭フライ 小袋ソース シルバーサラダ	(低)671 (中)715 (高)757 (中学)807 低23.4 中24.5 高25.5 中学26.9 大根、豆腐、長ねぎ、刻み揚げ、かつおだし、みそ 秋鮭、パン粉、小麦粉、植物性たん白、食塩、ぶどう糖、でん粉 (原材料の一部に小麦、鮭、大豆を含む)	18 ほたての無償提供の日 スライスパン ほたてとえびのピヤベース 元気いっぱいオムレツ ブロッコリーとコーンのザラダ ミルククリーム	(低)740 (中)753 (高)764 (中学)847 低25.4 中26.5 高27.1 中学30.1 シロダーベーコン(原材料の一部に豚肉を含む)ほたて、むきえび、キャベツ、玉葱、オニオン、人参、んにく、こしょう、食塩、チキンコンソメ、パイヨングラニュール、フライドオニオン、クッキングソース(原材料の一部に豚肉を含む)	12 パンタイの給食の日 チキンライス チキンライスの素 ハート入り野菜のクリーム煮 キャベツのフレンチドレッシング和え チョコレートムース	(低)739 (中)796 (高)853 (中学)933 低18.9 中19.9 高21.3 中学23.2 トマトソース、人参、鶏肉、食用油脂、砂糖、食塩、オニオンエキス、コーン、玉葱、オニオン、人参、オニオンエキス、野菜エキス (原材料の一部に鶏肉、大豆を含む)
15 ごはん ころころ野菜の中華スープ ショーロンポー ①1コ ②2コ チンジャオロース	(低)581 (中)626 (高)667 (中学)788 低27.1 中28.3 高29.7 中学34.2 鶏肉、じゃがいも、人参、さくらば、白ごま、生姜、清酒、鶏ガラスープ、しょうゆ、こしょう、食塩、塩ラーメンの素(原材料の一部に鶏肉、豚肉、小麦、大豆、ごまを含む)	16 わかめごはん わかめごはんの素 里芋と根菜のスープ さんま削り節煮 キャベツのごま和え	(低)583 (中)627 (高)669 (中学)718 低20.5 中21.3 高22.3 中学23.5 わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵素エキスパウダー 人参、ごぼう、れんこん水煮、里芋、刻み揚げ、みりん、かつおだし、しょうゆ さんま、砂糖、しょうゆ、みりん、混合削り節、コンスターチ、昆布エキス、オニオンエキス (原材料の一部にさば、大豆、小麦を含む)	17 麦入りごはん とり鶏団子のあんかけ丼 オレンジ	(低)557 (中)612 (高)665 (中学)733 低20.4 中22.2 高23.7 中学26.1 とり肉団子(原材料の一部に鶏肉、豚肉、小麦、大豆を含む) 鶏肉、玉葱、青ピーマン、人参、しらたき、三温糖、しょうゆ、みりん、清酒、かつおだし、でん粉 オレンジ(1/4)	25 コッパン ミルダク ミニアメリカンドッグ2コ 小袋ケチャップ キャベツと人参のサラダ	(低)626 (中)642 (高)658 (中学)768 低24.6 中25.5 高26.3 中学30.4 玉葱、鶏肉、しめじ水煮、牛乳、バタール、生クリーム、チーズ、小麦粉、食塩、こしょう、チキンコンソメ、パン粉、小麦粉、肉すり身、揚げ油、砂糖、でん粉、パン粉、植物油、粉末状植物性たん白、食塩、香辛料、ペースト状植物性たん白、玉葱エキス、香味食用油、かつおエキス、醸造酢、酵母エキス (原材料の一部に小麦、大豆を含む)	19 地産地消の日 ごはん 大滝産なめこのおろし汁 黄金豚の塩だれ焼き ほうれん草と人参の彩りしめじ和え	(低)575 (中)616 (高)654 (中学)696 低23.1 中24.0 高24.7 中学25.6 大滝産なめこ水煮、大根おろし、長ねぎ、みそ、かつおだし 豚肉、塩たれ(原材料の一部に小麦、ごま、ゼラチン、大豆を含む) ほうれん草、人参、もやし、まぐろ水煮(まぐろ、食塩)、道産玉葱ドレッシング (原材料の一部に大豆、小麦を含む)
22 ごはん 豚汁 ふっくら肉団子2コ 水菜の磯辺和え	(低)591 (中)635 (高)678 (中学)730 低24.0 中25.4 高26.8 中学28.8 豚肉、じゃがいも、人参、つきこんにやく、大根、長ねぎ、かつおだし、みそ 鶏肉、豚肉、粒状植物性たん白、玉葱、豚脂、パン粉、粉末状植物性たん白、砂糖、しょうゆ、食塩、チキンブイヨン、揚げ油、加工でん粉、醸造酢、植物油 オニオンエキス、ポークエキス (原材料の一部に鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごまを含む)	24 水産物の無償提供の日 ごはん 五目スープ (塩味) 釧路産鱈ザンギ きゅうりの胡麻マヨ和え ひじきのふりかけ	(低)598 (中)642 (高)683 (中学)732 低27.9 中29.2 高30.6 中学32.9 豚肉、豆腐、人参、たけのこ水煮、さくらば、チンゲン菜、生薬、でん粉、こしょう、清酒、塩ラーメンのたれ(原材料の一部に豚肉、鶏肉、りんご、小麦、大豆を含む) すけとら、じゃがいも、でん粉、とうもろこし、でん粉、食塩、植物性たん白、香辛料、しょうゆ、発酵調味料、生薬、還元水あめ、んにく、みそ、醸造酢、糖類、ごま油(原材料の一部に大豆、小麦、ごまを含む)	26 ごはん 麦入りごはん ポークカレー (乳アレルギー対応) りんご2コ	(低)617 (中)677 (高)734 (中学)810 低17.8 中19.2 高20.9 中学23.4 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、豆乳クリーム、んにく、赤ワイン、ウスターソース、トマトピューレ、チキンコンソメ、フライドオニオン、カレールウ りんご(1/8)				

2月分の給食費の口座振替日は3月1日(月)になります。  
※残高不足にご注意下さい。

- 牛乳は毎日つきます。
- 食器は定数どおり入れ、上向きにしてコンテナに入れてください。
- お玉、トング、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。
- スプーンはメニューに合わせてつきます。同じ方向に入れて止め、スプーン専用かごに入れてください。
- はしは毎日持参してください。
- 都合により献立の一部が変更される場合があります。
- ※材料上段数字は、エネルギー(Kcal)、下がたんぱく質です。
- ※お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないように取り除くなど注意して食べましょう。

塩分・脂質平均栄養価は

	エネルギーKcal	塩分g	脂質g
低学年	629	2.4	19.9
中学年	671	2.5	20.4
高学年	712	2.7	20.8
中学生	780	3.0	22.1

ほたての無償提供！  
新型コロナウイルス感染症の影響で需要が減ってしまった北海道の水産物を食べて応援しよう！  
『道産水産物学校給食提供推進事業』により無償でほたてを提供していただくことになりました。  
今月はほたて「北海道産ほたて貝柱フライ」、18日に「ほたてとえびのピヤベース」が登場します。  
感謝の気持ちを込めて残さず食べましょう！

水産物の無償提供！  
ほたてと同様に、『道産水産物学校給食提供推進事業』により無償で水産物(魚類)を提供していただくこととなりました。  
今月は10日に「北海道産鮭フライ」、24日に「釧路産鱈ザンギ」が登場します。  
すききらいせず、しっかり食べましょう！